



Bonn, 11. November 2010

Pressemitteilung:

Knollensellerie: Eine Knolle mit ungeahnten Möglichkeiten

Sie kann mehr als nur die gewisse Würze in die Suppe bringen. Mit Knollensellerie lässt sich in der Küche – von Püree über ein Cremesüppchen bis hin zu Salat – allerlei Gutes zaubern. Sellerie ist außerdem seit Jahrtausenden ein geschätztes Heilmittel. Einen Platz auf dem nächsten Einkaufszettel hat sich die aromatische Knolle mehr als verdient.

Eine kugelige Sprossrübe

Botanisch betrachtet gehört Knollensellerie zu den Doldengewächsen und ist so mit den Möhren verwandt. Er stammt vom Wild- oder Sumpfsellerie ab, der in Nordeuropa auf feuchten, salzreichen Böden – z.B. am Meeresstrand und in Sümpfen – gedeiht. Als Gemüse ist Sellerie in Mitteleuropa erst seit dem Mittelalter bekannt. Der Anbau blieb jedoch bis zum 18. Jahrhundert auf Hof- und Klostergärten beschränkt. Die kugelige Knolle ist eigentlich eine Sprossrübe, da sie zu gleichen Teilen aus der gestauchten Sprossachse und der verdickten Wurzel gebildet wird. Knollensellerie ist außen gelbbraun und innen weiß bis cremefarben.

Ein Gemüse mit Ansehen

Als Gewürz- und Heilmittel hat Sellerie eine lange Tradition. Bei den alten Ägyptern wurde er vermutlich als Grabschmuck verstorbenen Königen beigelegt. Homer, der erste Dichter des Abendlandes, hat den Sellerie als Lieblingsgemüse der Zauberin Kalypso in seiner Odyssee besungen. Seit dieser Zeit haftet der Knolle der Ruf eines Aphrodisiakums an, obwohl ihre erotisierende Wirkung niemals nachgewiesen werden konnte. In jedem Fall genoss der Sellerie bei den Griechen höchstes Ansehen und durfte sogar zusammen mit Lorbeer verehrungswürdige Häupter bekränzen.



Von Feld bis ins Lager

Knollensellerie wird üblicherweise im Treibhaus herangezogen. Ende März werden die ersten Jungpflanzen ins Freiland ausgesetzt. Sie sind sehr frostempfindlich und müssen noch mit Vlies oder Folie abgedeckt werden. Der Großteil der Pflanzungen beginnt ab Mitte Mai. Der Knollensellerie kann in verschiedenen Wachstumsstadien geerntet werden: So wird beispielsweise ab Mai junger Sellerie mit kleinen Knollen geerntet, der mitsamt Grün verkauft wird. Auch im Juni wird Sellerie geerntet, der noch nicht voll ausgewachsen ist und mit Laub als Bündelware in die Geschäfte kommt. Der ausgewachsene Sellerie wird ab Oktober geerntet. Vor stärkeren Frösten muss die Ernte beendet sein. Die Erzeuger entfernen das grüne Blattwerk und lagern die Knollen in kühlen, frostfreien Räumen ein. Durch ausgeklügelte Lagerungsbedingungen bleiben sie so bis zu sieben Monate frisch.

Würzig und rundum gesund

Der gesundheitliche Wert der Knolle liegt im würzenden, Appetit und Verdauung anregenden Geschmack, der auf ätherischen Ölen beruht. Auch der Gehalt an Vitamin E und anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist bedeutsam. In der Naturheilkunde wird Sellerie schon lange eingesetzt und soll unterstützend bei Rheuma, Magen- und Darmstörungen sowie Nieren- und Blasenleiden wirken.

Tipps rund um den Knollensellerie:

Einkauf: Knollensellerie sollte fest und trocken sein.

Lagerung: Im Kühlschrank ist der Sellerie bis zu 14 Tage haltbar.

Vorbereitung:

- Zunächst die Knolle unter fließendem Wasser abscrubben.
- Kappe, Wurzelende und eventuell holzige Stellen entfernen und die Knollen schälen.



- Geschälte Knollen verfärben sich schnell, daher sollte man rohen Sellerie mit Zitronensaft beträufeln oder dem Kochwasser einen Schuss Essig oder Zitronensaft zufügen. Sellerie ist gar, wenn man ihn mit einer Gabel leicht einstechen kann.

Verwendung:

- Ein Stück Sellerie als Standardzutat im **Suppengrün** ist natürlich in jeder Küche bekannt.
- **Salat:** Den rohen Sellerie in kleine Würfel oder Stifte schneiden oder raspeln. Zusammen mit Äpfeln, Nüssen, Möhren, Blumenkohl oder Weintrauben macht die Knolle eine gute Figur. Mit einer Sauce aus saurer Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone anmachen.
- **Sellerieschnitzel:** Die Knolle in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, kurz dünsten und in Ei und Paniermehl wenden. Anschließend in der Pfanne braten. Dazu passt eine Käsesauce.
- **Im Schlafrock:** Dicke Scheiben garen, abtropfen lassen und dann im Pfannkuchenteig ausbacken. Dazu schmeckt Tomatensauce.
- **Selleriecremesuppe:** Den geschnittenen Sellerie in Fleischbrühe garen und anschließend passieren. Dann die Suppe mit Kartoffelpüree binden, mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Sherry und Zitronensaft abschmecken.
- **Püree:** Sellerie geschnitten in wenig Wasser gar dünsten, pürieren und mit Sahne, Butter, Muskat und Salz verrühren.
- **Auflauf:** Sellerie in Scheiben schneiden, in eine feuerfeste gefettete Form legen, leicht würzen, mit saurer Sahne übergießen, mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken.



Zahlen rund um den deutschen Knollensellerie:

Anbaufläche im Freiland in 2009	1.399 ha
Flächenertrag in 2009	458 dt/ha
Erntemengen in 2009	64 t
Saisonale Verteilung der Absatzmengen in 2008	Januar 12
	Februar 10
	März 11
	April 5
	Mai 2
	Juni 4
	Juli 5
	August 6
	September 11
	Oktober 8
	November 9
	Dezember 17
Einkaufsmenge in 2009	etwa 400 g pro Haushalt

Quelle: AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn

Bildvorschläge:



Heinz Ober / pixelio.de



Stihl023 / pixelio.de

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten